



Vill du få en nystart och komma igång med bra kostvanor?

Jag bjuder in till en föreläsning som utbildar er inom kost och hälsa.

Fortasanas arbete utgår från forskningsbaserade beprövade kunskaper och rekommendationer. Tack vare vår gedigna forskningsbakgrund och erfarenhet av undervisning håller vi oss uppdaterade på de senaste forskningsrönen och hur de kan presenteras på ett populärvetenskapligt sätt.



Tid: torsdagen den 24 april kl 19-21

Plats: Skälby skolans gymnastiksal, Skiljevägen 3, Sollentuna

Pris: 200 kr inklusive moms

Anmälan: Bindande anmälan senast 20 april genom mail till Maria@fortasana.se samt insättning på BG 153-6853. Märk inbetalningen med namn

Maria Ahlsén, Medicine Doktor, Diplomerad Kostrådgivare med utbildning i idrottsnutrition

Vi träffas i Skälby skolans gymnastiksal där jag berättar om kroppens funktioner med betoning på energiomsättning och matspjälkning. Dessutom kommer jag att prata om hur kroppssammansättningen påverkar vår hälsa, varför det till exempel är mindre bra med bukfetma än annat kroppsfett och vad man kan göra för att bli mer hälsosam och få ut mer av sin träning. Alla deltagare får med sig material med bland annat de kostrekommendationer som finns idag. Det kommer finnas tid för frågor och diskussion. Ni serveras juice, vatten och frukt under kvällen.

Om man är intresserad kan man köpa till analys av kroppssammansättning (fettprocent och muskelmassa), BMI, midje/höft-kvot och kaloriförbrukning, vilket genomförs vid ett separat tillfälle. För att få en fullständig bild av näringsintaget kan du även göra en kostregistrering under fem-sju dagar. Vid en uppföljning går vi tillsammans igenom resultatet och du får med dig förslag på kostförbättringar. Det kan till exempel visa sig att du får i dig för lite vitaminer och mineraler.

Maria är biokemist från Stockholms Universitet och har därefter forskat på Karolinska Institutet vilket resulterat i en licentiatavhandling och en doktorsavhandling med insulin och diabetes som röd tråd. Maria har under 10 års tid föreläst och haft hand om praktiska moment/laborationer på Karolinska Institutet och Skandinaviska Kiropraktorhögskolan samt föreläst på olika företagsevent.



I början av 2013 startade Maria företaget fortasana tillsammans med tidigare forskarkollegan Jessica Norrbom. Både Jessica och Maria erbjuder utbildningar och föreläser om kroppens alla funktioner. Förutom Marias kostrådgivning erbjuder Jessica på fortasana också personlig träning, gruppträning och mammaträning.

www.fortasana.se